



	平成28年 3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月5日(土)	3月6日(日)	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	
朝	ご飯 ちくわと野菜の炒め物	ご飯 豆腐のあんかけ	雑炊 さつま揚げと野菜炒め物	ご飯 ツナと青菜のソテー	ご飯 キャベツの炒め物	ご飯 卵と木耳の炒め物	ご飯 つみれの煮物	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物	ご飯 田舎煮	ご飯 肉じゃが	雑炊 ツナ炒り卵	
	昆布和え	納豆	うの花	カリフラワーのしそ風味和え	ブロッコリーサラダ	ピーマンのお浸し	キャベツとザーサイの和え物	ちんげん菜ソテー	カリフラワーの胡麻和え	納豆	しらすおろし	
	ふりかけ	うめびしお	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	のり佃煮	
	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	牛乳	
昼	ご飯 赤魚の有馬焼き 南瓜のそぼろあんかけ	ご飯 ボークピカタ もやしのごま酢和え	☆季節献立☆ 	ご飯 鯉の香味焼き さつま芋のサラダ	ご飯 たらこのポテト焼き 豚肉とごぼうの甘辛煮	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 小松菜の和え物	ご飯 鯖の味噌煮 白菜の煮浸し	レーズンロール	◎セレクト食◎ A: 八宝菜 B: 酢豚 ちんげん菜のあえもの	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル	チキンカレー グリーンサラダ 福神漬 コンソメスープ	
	漬物 味噌汁	漬物 味噌汁		漬物 味噌汁	漬物 味噌汁	漬物 味噌汁	漬物 味噌汁	ポテトサラダ いちごジャム コーンスープ	春雨スープ	味噌汁		
	煮こみハンバーグ	白身魚の香味ソースかけ	鶏肉のカレー風味焼き	和風おからバーグ	和風マーボー茄子	白身魚フライ	手作りつくね	赤魚の西京焼き	鶏肉の照り焼き	鯖の漬け焼き	ホキの野菜蒸し	
	野菜のマリネ みかんのコンポート 漬物	大根とふきの煮物 フルーチェ(りんご)	温野菜 バナナ	春雨の酢の物 フルーツカクテル	ほうれん草の白和え オレンジ	若竹煮 白桃のコンポート	いんげんのピーナッツ和え パイン	いんげんの落花生和え 人参ゼリー	巾着の煮物 洋梨のコンポート	根菜のさんびら りんご	炒り豆腐 杏仁豆腐	
	3月12日(土)	3月13日(日)	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)	3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)	
朝	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ ちんげん菜のきのこ和え	ご飯 ちくわとさつま芋の炒め煮 菜花の和え物	ご飯 五目豆 小松菜のソテー	雑炊 和風チャンプル もやしサラダ	ご飯 マカロニのコンソメ煮 キャベツのゆず和え	ご飯 五目卵焼き ブロッコリーの和え物	ご飯 小松菜のわさび和え	ご飯 オクラのおかか和え	ご飯 肉詰めいりの含め煮 なめ茸おろし	ご飯 アジの塩焼き カリフラワーの和え物	ご飯 重鉄の煮物 いんげんと挽肉の炒め物	
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	
	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	
	◎郷土料理◎ ～大阪府～ 関西風 きつねうどん	ご飯 鯉の柚庵焼き 豚と根菜の煮物 ザーサイ 味噌汁	ご飯 コロッケ 春雨のサラダ 漬物 わかめスープ	ご飯 豚肉の四川風炒め わかめの酢の物 漬物 清汁	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め ブロッコリーのガーリック風味 クリームポタージュ	ご飯 赤魚の粕漬焼き 梅ごぼう人参サラダ 野沢菜漬 味噌汁	ご飯 クリームシチュー レタスサラダ りんごジャム コンソメスープ	ご飯 キャロット食パン 肉団子の黒酢あん 菜の花のお浸し 漬物 パンキンスープ	ご飯 かじきのバター醤油焼き なすのお浸し 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉の香味だれ さつま芋のレモン煮 ザーサイ 春雨スープ	ご飯 鯉のマヨネーズ焼き ふきの信田煮 漬物 味噌汁	
夕	ご飯 海老と春雨の炒め物 ジェールマカロニサラダ フルーチェ(いちご) 昆布佃煮	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き もやしの胡麻和え フルーツカクテル	ご飯 鶏とさつま芋の甘辛炒め きざみ昆布の炒り煮 みかんのコンポート	ご飯 鯉の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 杏仁豆腐 漬物	ご飯 白身魚のきのこあんかけ ウドの酢味噌和え キウイ うぐいす豆	ご飯 肉野菜炒め 南瓜の煮物 フルーチェ(ぶどう) 漬物	ご飯 鯖の煮付け れんこんのピリ辛炒め バナナ 漬物	ご飯 たらと野菜の吹き寄せ蒸し れんこんのピリ辛炒め 人参ゼリー 昆布佃煮	ご飯 肉豆腐 里芋の煮物 パインのコンポート	ご飯 千草焼き 白菜ボン酢 黄桃のコンポート	ご飯 筑前煮 菜種和え みかんのコンポート 漬物	
	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	施設管理栄養士コメント		
	朝	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 かぶの昆布和え ふりかけ	ご飯 ウインナーと野菜のソテー 小松菜のお浸し ふりかけ	ご飯 白菜のトロトロ煮 納豆 のり佃煮	ご飯 さんまの蒲焼 キャベツのしそ実和え たいみそ	雑炊 肉団子と野菜の煮物 白菜のゆず和え	ご飯 野菜炒め ほうれん草のサラダ	ご飯 はんぺんの煮浸し オクラのしそ風味和え	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーのおかか和え	ご飯 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のソテー	ご飯 ふりかけ	ご飯 ふりかけ
		味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳
◎郷土料理◎ ～岐阜県～ けいちゃん焼き 赤カブ漬		やまかけそば 豚と根菜のピリ辛煮 海老と三つ葉のおろし和え	ご飯 赤魚の当座煮 ごぼうサラダ つぼ漬 かき玉汁	ご飯 鶏肉のネギ塩だれ 根菜の煮物 漬物 コーンクリームスープ	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 鯉の南蛮漬 庄内麩とキャベツの味噌炒め 味噌汁	ご飯 牛肉の焼肉風味炒め もやしと胡瓜のごましょうゆマヨ 漬物 コンソメスープ	ご飯 カレーの梅煮 里芋のそぼろあんかけ 野沢菜漬 味噌汁	ご飯 オムレツデミソース ワカメサラダ いちごジャム クリームポタージュ	ご飯 黒糖食パン	ご飯 ご飯	
牛丼 温泉卵 人参ゼリー 漬物		ご飯 白身魚の香り揚げ レバーの煮付け バナナ 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまさご和え パインのコンポート 高菜漬	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル キウイ 漬物	ご飯 かわいいのおろし煮 ピリ辛しらたき フルーチェ(メロン) つぼ漬	ご飯 和風おろしハンバーグ 自家製ひりょうず 金平ごぼう りんごのコンポート フルーツカクテル ザーサイ	ご飯 大根サラダ キウイ らっきょう漬	ご飯 豚肉の細切り炒め キャベツの中華サラダ 人参ゼリー 漬物	ご飯	ご飯	ご飯	
<p>まだまだ寒い毎日で、春が近づくのが待ち遠しいですね。もうすぐつらい花粉症の季節がやってきます。花粉症によるアレルギー反応がおこると大量の活性酸素が出ます。野菜や果実にはその活性酸素を抑制する作用があると考えられるポリフェノールやカロテン・ビタミンがたっぷり含まれています。旬の野菜や果実をバランス良く食べましょう。寒暖の差がある季節柄、皆様お元気で過ごして下さい。</p> 